

献立名：まぐろのケチャップ煮

◇主菜

材料（4人分）

マグロの角切り	200g
しょうが(すりおろし)	少々
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
にんじん	1本
ピーマン	1個
油	大1 1/2
ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ4~5
水	500cc



作り方

- ①しょうがはすりおろして、マグロと混ぜておく。にんじん、ピーマンは乱切り。
- ②熱した揚げ油で、片栗粉をまぶした①のマグロを揚げる。（この時点では、中まで完全に火が通ってなくてもOK）
- ③鍋に油を熱し、にんじんを炒める。水を加え、少しやわらかくなるまで煮る。
- ④③をケチャップ、ソースで味付けをし、②で揚げたマグロを加え、少し煮込む。（このとき、少しとろみが出てきます。）
- ⑤最後にピーマンを加え、とろみが足りない様であれば溶き片栗粉を加えてとろみをつけて完成。

《一人あたり栄養価》

エネルギー	163kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	4.7g
カルシウム	18mg
鉄	1.0mg
塩分	0.9g

一口メモ

魚が苦手な子も肉と間違えて食べるくらい食べやすい魚メニューです。生姜は魚の臭み消しもかかっています。